



ANO LETIVO 2019/2020
DISCIPLINA: Educação Física

Plano de trabalho TURMAS - 5º D, E, J

Caros alunos,
de forma a darmos continuidade ao trabalho que temos vindo a desenvolver e, conseqüentemente, à nossa aprendizagem, segue tarefas a realizar.
Portem-se bem e fiquem em casa.
beijinhos e bom trabalho

O prof de Ed Física
Pedro Fernandes (qualquer dúvida – mail turma)

Semana	TAREFAS	Imagem	AUTOAVALIAÇÃO			Obs.
	Realizar atividades de condição física		Realizei	Realizei parte	Não realizei	
	Modo de realização Deverás realizar cada exercício durante 30 segundos. Após a realização de cada exercício deverás descansar durante 30 segundos. Quando terminares a realização dos 10 exercícios, deverás descansar durante 2 minutos. Deves repetir esta sequência de exercícios 3 vezes (3 séries). Deves repetir este trabalho pelo menos três vezes na semana.					

23 a 27 de março	<p>Polichinelo</p> <p>Coloca os pés à largura das ancas e os braços junto ao tronco, eleva os braços e afasta as pernas simultaneamente num salto. Regressa à posição inicial novamente num salto. Repete durante a realização.</p>					
	<p>Cadeira isométrica</p> <p>Com as costas apoiadas na parede, desce o tronco fletindo os joelhos e fazendo um ângulo de 90 graus com as pernas. Mantém a posição durante 30 segundos respirando normalmente.</p>					
	<p>Flexão de braços</p> <p>Apoia as mãos à largura dos ombros e a ponta dos pés à largura das ancas, desce o tronco fletindo os braços até um ângulo de 90 graus. Volta a subir e repete.</p>					
	<p>Exercício abdominal</p> <p>Deita-te de costas e com os braços esticados à frente, eleva o tronco até tirares as omoplatas do chão. Desce desenrolando o tronco e volta a subir.</p>					

<p>Subir a cadeira</p> <p>Mantém o tronco direito, sobe para uma cadeira elevando o corpo com a força das pernas. Desce voltando à posição inicial. Faz o movimento com cada perna alternadamente.</p>					
<p>Agachamento</p> <p>Com os pés afastados à largura das ancas desce até as coxas ficarem paralelas ao chão. Coloca o peso do corpo sobre os calcanhares e não avances os joelhos para além da ponta dos pés. Regressa à posição inicial e repete.</p>					
<p>Prancha isométrica</p> <p>Deita-te de barriga para baixo, eleva o corpo e apoia-te apenas nos antebraços e na ponta dos pés. Mantém o abdómen e os glúteos contraídos. Mantém a posição, respirando normalmente.</p>					
<p>Corrida Estática</p> <p>Eleva os joelhos alternadamente sem sair do mesmo sítio.</p>					

<p>Lunge</p> <p>Com os pés afastados à largura das ancas e as mãos apoiadas na cintura, avança uma perna. Olha em frente e desce o tronco fletindo o joelho do pé da frente, sem que este avance para além da ponta do pé e sem apoiar o calcanhar de trás. Volta a subir e repete, alternando a perna.</p>					
<p>Prancha lateral</p> <p>No chão, com o tronco alinhado e o apoio apenas no antebraço e nos pés, mantém a posição durante 30 segundos, sem bloquear a respiração.</p>					